ВСЕ НОВОСТИ

Комнату для секса со стеклянной дверью обнаружили посетители клуба в Новосибирске — видео
«Двa удержались, третий сорвался»: альпинист упал с 26-го этажа высотки «Расцветай» в Новосибирске — видео
Яркие сумки, голубые лапы и ретровещи: что еще НГС нашел на гаражной распродаже — смотрим фото
ФСБ заявила, что предотвратила убийства Маргариты Симоньян и Ксении Собчак
«Я тебя убью, и мой сын тебя закопает»: женщина без причины ударила 9-летнюю девочку в магазине — видео
И дерзк скрой: 4 признака, что вам пора развестись (и всем будет только лучше)
Зазывала финансовой пирамиды хвастается жизнью в Дубае, пока его ищет МВД. Как он обманывал людей — схема
«Шквалистый ветер до 30 м/с»: штормовое предупреждение объявили синоптики в Новосибирской области
«Лучше работать могами, чем руками»: массажист рассказал про внутреннюю «кухню» мужских эротических SPA-салонов
Тако-Фест: толпа новосибирцев собралась на фестиваль мексиканского фастфуда, несмотря на дожди
Новосибирскую область накрыло огромным градом с громом и молниями — онлайн хроника последствий
Град размером с яйцо заметили в Новосибирске и области — видео и фотографии ледяных осадков
Баять буду! Эти 10 слов вы точно встречали в сказках — знаете, что они означают?
Как сделать свой гардероб экологичным? И что это вообще значит? Пять простых советов от стилиста
В очереди на пляже: новосибирцы встали в километровую пробку, чтобы позагорать
В Новосибирске Toyota врезалась в грузовик — видео с искореженной машиной
Аверс, реверс, гурт. Есть ли монеты со «Смешариками» и можно ли проверить их подлинность навскидку — тест про деньги
Восьмилетняя девочка погибла от удара током в Кузбассе. Возбуждено уголовное дело
Диетолог перечислила 5 простых способов избежать скачков сахара в крови
Женщина погибла из-за рухнувшего дерева на палатку: появились фотографии с места трагедии
Речь губернатора и срыв в Сочи. Как конкуренты довели певицу МакSим до тяжелой алкогольной зависимости и что стало после
В Новосибирске 5-летнюю девочку нашли одну на пляже
Житель Новосибирска заявил, что автобусы на Речном вокзале проезжали мимо — ответ перевозчика
Пасынком не правильно: как формировать помидоры в теплице и чем поможет борная кислота в получении богатого урожая
«Прятались под деревом в шалаше»: появились кадры с места, где подросток погиб от удара молнии в НСО
В Новосибирской области на палатку с отдыхающими упало дерево — погибла женщина
Четыре бургера из новосибирского фастфуда от 355 до 399 рублей — стоят ли они таких денег
«Я не вернусь к прежней жизни»: ваганеровец с несколькими судимостями вернулся с СВО и начал помогать людям
В Новосибирске запустят ребенка-двойника по четвертому месту до конца 2023 года
«Небо всё сверкало»: Новосибирск накрыла жаркая молния — показываем фото и видео буйства природы
То текло, то потопы: как погодные аномалии влияют на наше здоровье
«Смотрите, какой я мокрый»: 11 новосибирцев на улице — о том, как проводят аномалию лето
«Даже к директору вызывали»: новосибирскому стобалльнику по информатике пришлось пропускать школу ради подготовки к ЕГЭ
Дома в двух районах Новосибирска остались без горячей воды — показываем на карте
Стихия выгнала туристов из Сочи? Отдыхающие из затопленных курортов Кубани массово рванули в Крым. Что происходит там
«У меня очень хорошая репутация»: инфобизнесмены устроили встречу с фанатами стоимостью 2 миллиона и не заплатили организаторам
Быстрее, еще быстрее. Большегруз торопился обогнать поток и влетел в поворачивающую Honda — кому придется отвечать за последствия
Путин рассказал, о чем говорил с командирами ЧВК «Вагнер»: новости СВО за 14 июля
Не вестись на низкую ставку: на что обратить внимание при покупке автомобиля в кредит, чтобы не переплатить

ВСЕ НОВОСТИ

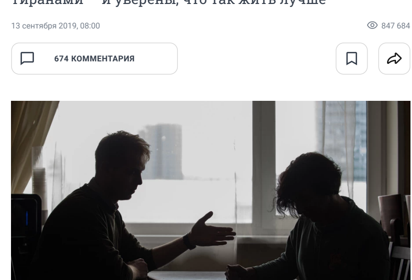
ГОРОД · ИСТОРИИ

«Я думала: неужели она правда меня родила?!»: три истории людей, которые отреклись от родителей

Они полностью прекратили общаться с мамами-тиранами — и уверены, что так жить лучше

13 сентября 2019, 08:00 · 847 684

674 КОММЕНТАРИЯ



Книга американского психотерапевта Сьюзен Форвард «Токсичные родители» была написана ещё в 1989 году

Фото: Ольга Бурлакова / НГС · поделиться

«Токсичные родители» — словосочетание, которое буквально ворвалось в нашу жизнь. Если раньше это называлось проблемой отцов и детей, которая вроде как есть у всех, то сейчас вопрос вышел на новый уровень — в интернете полно статей и книг, в которых описываются «токсичные отношения», «родительский абьюз» и результаты присутствия всего этого в нашей жизни. Кому-то проблема кажется чуть ли не выдуманной — мол, дети сейчас растут такими инфантильными, эгоистичными и неблагодарными. Для других подобные взаимоотношения с родственниками стали настоящей трагедией. Три истории людей, которые решили прекратить общение со своими родителями, — в материале НГС.

Анна, 36 лет. Не общается со своей матерью больше 6 лет:

«Я впервые в жизни стала жить без страха и поняла, что можно быть счастливой. Мне звонили ее подруги и говорили: "Как тебе не стыдно, это же мама, ты просто неблагодарная".

Моя мама родилась в 50-х годах, она очень образованная женщина. Её воспитывали тётушки и бабушки, которые потеряли в войну детей. Они считали, что раз война им испортила жизнь, так пусть хоть девочка поживёт.

Я совершенно не переживаю о том, что она меня била в детстве, это легко простить. Но она била своих родителей — этого я забыть не могу. Папа сбежал давно. Алименты платил, хотя мама говорила, что их не было. Он пытался со мной общаться, но мама препятствовала этому, потом он оставил попытки. В нашем обществе система защиты женщин от мужчин-психопатов хоть слабая, но как-то раскачивается. Но в отношении женщин — никак, у мужчины практически нет шансов забрать ребёнка. Так я осталась с мамой.

В детстве я себя кусала, резала, била, лишь бы не чувствовать жуткую душевную боль. Сейчас я знаю, что есть такое понятие — «селфхарм» (самоповреждение). Кто-то давит прыщи, от чего появляются ссадины, кто-то себя обжигает. Я, например, билась головой об стену, с 4-х лет это помню. Ведь если мама ненавидит собак, я тоже буду ненавидеть собак.

Если мама ненавидит эти фильмы, я тоже буду их ненавидеть. Если мама ненавидит меня, я тоже буду себя ненавидеть.

Кто не сильно хорошо знал мою мать, тот считал её суперинтеллигентной, воспитанной женщиной. Мне очень хотелось согласиться с этой ее версией — любезной, умной. Но мне доставалось другое. Я почти всегда была плохая: неморальная, идиотка, мешок с дерьмом (эти слова были обычным явлением). Мне кажется, она придумала себе идеал какой-то. Когда очень редко я ему соответствовала, она меня даже хвалила. Но в основном я отличалась от него — меня не принимали даже за четвёрку.

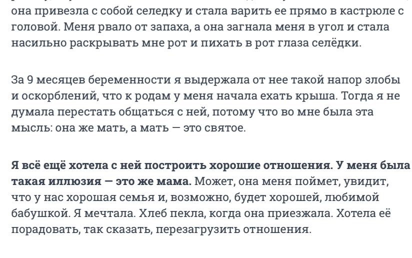
Она крайне агрессивно отнеслась к тому, что я вышла замуж. Мой муж ей не нравился, она говорила мне, как лучше с ним общаться, а именно строить и манипулировать. К тому же я стала, по её мнению, шалавой, раз забеременела. Я живу в Новосибирске, она в другом городе. Но она постоянно звонила, часто приезжала на несколько дней. Говорила мне: "Ой, вы посмотрите, какая любовь. Всё равно он тебя бросит, приползёшь на коленях".

При мне она была паинькой и милашкой, а как только он уходил на работу, спускала на меня всех собак. Когда я мучилась от токсикоза, она привезла с собой селедку и стала варить её прямо в кастрюле с головой. Меня рвало от запаха, а она загнала меня в угол и стала насильно раскрывать мне рот и пихать в рот глаза селёдки.

За 9 месяцев беременности я выдержала от нее такой напор злобы и оскорблений, что к родам у меня начала ехать крыша. Тогда я не думала перестать общаться с ней, потому что во мне была эта мысль: она же мать, а мать — это святое.

Я всё ещё хотела с ней построить хорошие отношения. У меня была такая иллюзия — это же мама. Может, она меня поймет, увидит, что у нас хорошая семья и, возможно, будет хорошей, любимой бабушкой. Я мечтала. Хлеб пекла, когда она приезжала. Хотела её порадовать, так сказать, перезагрузить отношения.

Мой мальчик родился с тяжёлыми пороками. У ребенка тяжелейший аутизм, помимо других заболеваний. Мать продолжала оскорблять меня, что я плохая, и моего малыша. Она говорила, что этот выродок испортит мне жизнь и надо от него избавиться. Говорила: "Сдавай его в детдом, отдавай свекрови, если этой дуре нужен урод".



Один из советов психотерапевтов, специалистов по родительскому абьюзу, — полностью прекратить общение с родителями или минимизировать его на полтора года

Фото: Ольга Бурлакова / НГС · поделиться

Во время нашего последнего разговора по телефону она снова начала кричать что-то подобное. Раньше я редко с ней ссорилась, потому что всегда боялась до ужаса. Но в этот раз подняла голос. Сказала отстать от меня и не трогать сына, припомнила ей то, что во время беременности не было ни одного спокойного дня. Она была в шоке и потом начала оскорблять сильнее. Потом пригрозила, что раз я смею вякать против неё, она не будет со мной общаться, пока я не попрошу прощения. Но в этот момент я поняла, что мне нужно свою семью защищать, потому до свидания.

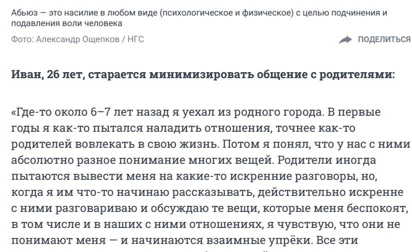
Помню её слова: "Поймёшь, как жить без мамы". Ну и я поняла как. Дышать легко стало. Мне 36 лет, и только недавно меня отпустило. Я стала работать с психологом, поняла, что я не такое жуткое ничтожество, как мне внушали.

Решение прекратить общение было осознанным, просто не было уже сил. Она тоже мне не звонила, потому что гордость. Потом как-то нашла мой телефон, но я попросила мужа не брать трубку. Она направляла подруг, которые меня стыдили, говорили, что я неблагодарная дочь, и требовали извиниться.

Мы не общаемся 6 лет. Желания возобновить отношения нет никакого. Первое, что изменилось сразу, — резко улучшилось состояние моего ребёнка, буквально через месяц. Он начал замечать окружающие предметы. А у меня прекратились истерики, потому что не было её звонков. Я связала это всё. Раньше у ребёнка была очень нервная мама, которую жёстко ругали по телефону и весь день она нервничала. А тут маму не ругают, она улыбается. Я чувствую себя в разы лучше.

Хотя, признаюсь, даже сейчас иногда думаю: вот бы с мамой поделиться, это бы её порадовало. Но я понимаю, что если вернусь к этому человеку, то опять всё начнётся. Она так часто повторяла, что ей не повезло с дочерью. А что значит "не повезло"? Мне как матери ребёнка-инвалида кажется, что когда родился у тебя здоровый ребёнок — это же счастье, от которого крышу сносит, что ещё нужно?

У меня осталась не обида, а скорее боль. Боль, что вот это в моей семье было, с моим детством, в моей жизни».



Абьюз — это насилие в любом виде (психологическое и физическое) с целью подчинения и подавления воли человека

Фото: Александр Ощепков / НГС · поделиться

Иван, 26 лет, старается минимизировать общение с родителями:

«Где-то около 6–7 лет назад я уехал из родного города. В первые годы я как-то пытался наладить отношения, точнее как-то родителей вовлекать в свою жизнь. Потом я понял, что у нас с ними абсолютно разное понимание многих вещей. Родители иногда пытаются вывести меня на какие-то искренние разговоры, но, когда я им что-то начинаю рассказывать, действительно [illegible], в том числе и о наших с ними отношениях, я чувствую, что они не понимают меня — и начинаются банальные упреки. Все эти попытки какого-то искреннего общения уже изначально уходят в формальный стиль общения. Сейчас я пытаюсь приблизить отношения к нулю, сделать их нейтральными — как между людьми, у которых совсем нет общих тем.

Это накапливалось долго. С детства они меня приучали к самостоятельности. Я был обычным ребёнком, занимался в кружках. Они не особо интересовались, и я не особо пускал их в свою жизнь. [illegible] — они видели сами, потому что я находился у них на глазах.

Когда я уехал, то почувствовал, что исчез из их квартиры, исчез из прямой видимости. И их интерес ко мне тоже исчез. У родителей была возможность мне помогать, потому что в принципе они позволяли себе тратить деньги и на какие-то вещи не первой необходимости, так скажем. Они могли развлечься, запланировать отпуск за границей, [illegible] мои родители обо мне [illegible] задумываются.

Деньги они присылали по запросу. Этой суммы хватало только на короткий промежуток времени — недели две. На еду, простейшие бытовые нужды. Мне нужно было брать в долг, придумывать способы, чтобы как-то прожить это время. Буквально наступила зима, а у меня нет зимней обуви, я звоню родителям, но в их планы это не входило.

Хотя, признаюсь, [illegible] со сверстниками у меня и так далее. Но от родителей не видел никакого интереса, не слышал никаких вопросов, что и как.

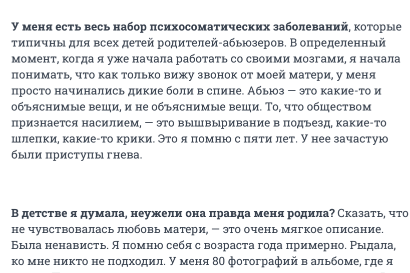
Когда я закончил университет, нашел работу, и в принципе у меня уже всё в порядке, даже разобрался с жильем. И в одном из разговоров с матерью [illegible] она спросила, как мне живётся. Я сказал, что нужна стиральная машина. Она сказала "Хорошо", но потом пропала и никаких от нее дальше вестей не было. Следующие пару месяцев она со мной не общалась, не выходила на связь.

Я нуждался не в деньгах, а в отношениях, во внимании. Сначала они сделали такую ситуацию, что я не могу на них положиться, рассчитывать, не интересовались, не пытались разделить мои сложности, меня поддержать. [illegible]

На мой взгляд, единственный способ сохранить общение — найти психотерапевта, психолога, проработать эту ситуацию, дополнительно ее изучить. Самостоятельно выходов из этой ситуации я не вижу. Я со своей стороны не чувствую потребности в какой-то теплоте. У меня появился свой круг людей, у меня появилась собственная семья, которая меня всегда поддержит, и я в ней уверен.

Но в то же время я понимаю, что рано или поздно придет время, когда нам придется как-то контактировать. Я люблю родителей, думаю, что родители тоже любят по-своему. [illegible] почему я люблю их [illegible] и так как-то так не так, как им это нужно.

Но у нас вообще в культуре не принято обращаться к психотерапевтам. Родители считают, что это лишнее. Я думаю, что если это не проработать, то общение совсем прекратится. Пока за эти годы не было такого, чтобы я брал трубку и обрубал все контакты. Но созваниваемся мы лишь несколько раз в год, в праздники. Как правило, это недолгий формальный разговор».



Последствия родительского абьюза — непроходящее чувство вины

Фото: Александр Ощепков / НГС · поделиться

Оля Данкешён, 38 лет. Не общается с матерью 1,5 года:

«Я не разговаривала с мамой 1,5 года, и до этого полгода я очень минимизировала контакт. Мы не могли нормально разговаривать. Даже когда она звала меня в гости, начинала придираться, срываться, ей становилось плохо, обижалась и кричала. Даже по телефону ни один наш разговор не заканчивался практически нормально.

У меня есть весь набор психосоматических заболеваний, которые типичны для всех детей родителей-абьюзеров. В определённый момент, когда я начала работать со своими мозгами, я начала анализировать, почему так [illegible] гнева.

В детстве я думала, неужели она правда меня родила? Сказать, что не чувствовалась любовь матери, — это очень мягкое описание. Была ненависть. Я помню себя с возраста года примерно. Рыдала, ко мне никто не подходил. У меня 80 фотографий в альбоме, где я плачу. Первое мое воспоминание — она меня дразнит часами. Я хочу схватить, посмотреть, а она мне не даёт. Когда она мне дала, у меня в маленьком возрасте было такое чувство злости, я разбила эти часы.

Моя мать строила из себя жертву — что она нас тянет, что она нас родила, она святая. Ты живешь с этим и не понимаешь, что что-то не так. Я хорошо училась, сама ходила по кружкам, были хорошие отношения в школе, в вузе, на работе. Тем не менее мать убеждала меня в том, что я ненормальная.

С 13 лет, можно сказать, гнев и ярость увеличились. После развода у неё началась абсолютная власть. Она доводила меня на любой праздник. Если это день рождения, то она меня задолбит до такого состояния, что я рыдала перед своими гостями. Например, горячее задерживалось на 15 минут. В принципе ничего же страшного, но меня унижали на кухне перед подругой, была какая-то словесная брань. Было всё время ощущение, что кто-то нависает над тобой и готов долбануть в любую секунду: ты такая мерзавка, позорища, стыдоба и так далее.

При отце она могла что-то буркнуть, но не особо лупила. Однажды я не успела прибрать в квартире к её приезду. А у меня был ещё щенок, он навалил где-то за шторой, и я не увидела. Мать приехала раньше времени. Меня избила и избила мою собаку. К своим побоям я как-то привыкла, а побои собаки меня привели в такой ужас, что я просто сгребла щенка и пошла куда подальше, не ночевала дома.

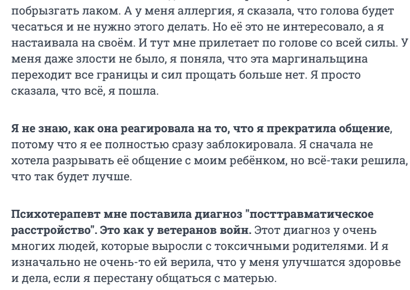
Мне всё время в упрек ставилось то, что я похожа на родню по папе, как будто я могу это изменить. Мать ненавидела мою бабушку, я прям видела ее боль на лице, когда она это замечала.

В 18 лет я решила, что пора разъезжаться. И тут моя мать сменила тактику. Я до сих пор не понимаю, что на нее нашло. Когда я уехала за границу, она начала названивать мне каждый день, была ласковой. Я думала: вот, оказывается, какая у меня мама, переживающая, наверное, просто строгая, но очень меня любит.

Родителей-абьюзеров бесит, когда ты становишься свободным. Потому что радостный человек расслаблен и это что-то негативное, они делают так, чтобы появилось чувство вины. В конечном счёте ты привыкаешь сам не радоваться или не показывать свою радость. Я даже начинала скрывать, когда начинала чем-то заниматься, каким-то хобби, чтобы мне ничего не сказали, потому что это как будто какой-то гипноз.

Мать контролировала мой досуг — приди, прополи у меня огород. У всех дети как дети, а вы уроды — не помогаете. Как только у меня начинались какие-то успехи, у нее начиналась тревога. Конечно, вроде как есть хорошие моменты. Какой-нибудь вечер, когда можно поговорить, даже если тебе чуть-чуть нагадили. Вроде как ладно, мы же родня. Это похоже на то, как если бы был торт, а в него насыпали бы немножко цианистого калия.

Полгода я минимизировала общение, потом пошла на терапию. Когда мне сказали не общаться с матерью, я подумала, что год — ладно, а пять лет — это очень много.



Родители нередко сами травмированные дети, поэтому психотерапевты советуют и той и другой стороне не пренебрегать профессиональной помощью в разрешении конфликтов

Фото: Вера Сальницкая · поделиться

Во время нашей предпоследней встречи она ударила меня по голове. В тот момент мать делала мне причёску и хотела побрызгать лаком. А у меня аллергия, я сказала, что голова будет чесаться и не нужно этого делать. Но ей это не интересовало, а я настаивала на своём. И тут мне прилетает по голове со всей силы. У меня от злости не было слов, а я поняла, что эта маргинальщина переходит все границы и сил прощать больше нет. Я просто сказала, что всё, я пошла.

Я не знаю, как она реагировала на то, что я прекратила общение, потому что я ее полностью сразу заблокировала. Я сначала не хотела разрывать её общение с моим ребёнком, но всё-таки решила, что так будет лучше.

Психотерапевт мне поставила диагноз "посттравматическое расстройство", это как у ветеранов войны. Этот диагноз у очень многих людей, которые выросли с токсичными родителями. И я изначально не очень-то ей верила, что у меня улучшатся здоровье и дела, если я перестану общаться с матерью.

После того как перестала общаться, даже гормоны стали приходить в норму. Прошёл год, мне становилось всё лучше. Мои нервы, мое здоровье начинали приходить в порядок. Постепенно начала складываться картина того, что со мной происходило. Я чувствую, что из меня постепенно выходит какой-то яд, какими-то дозами, как будто эта дисфункция отслаивается, мой мозг перепрошивается.

Технически ты можешь общаться снова, но это токсичное воспитание — оно же на уровне рефлексов. Мать, ее голос, ее взгляд, какие-то интонации. Они могут действовать на человека угнетающе. Я воспринимаю ее уже как чужого человека, она в принципе всегда была для меня чужой.

Это просто нужно принять как катастрофу.

Есть же люди, у которых родители погибли в катастрофе, с этим ничего не поделаешь.

СЕЙЧАС ЧИТАЮТ

«Даже к директору вызывали»: новосибирскому стобалльнику по информатике пришлось пропускать школу ради подготовки к ЕГЭ

В Новосибирске 5-летнюю девочку нашли одну на пляже

Бытовая химия российско-немецкого производства стала одной из главных новинок 2022 года

Если случайно встретимся, я восприму её как любую другую женщину на улице. Если, не подойду, мне не о чем разговаривать, я уже ничего не хочу сказать. У меня до сих пор есть ощущение как у человека, который вышел из тюрьмы после 20 лет отсидки. Я смотрю на здоровых людей, как они живут. Я начинаю по шагу болезненно выучивать, как живут нормальные люди.

После сепарации бывает так, что образ матери расслаивается. Потому что есть и негативный образ, и позитивные моменты. Что-то сготовила, на ужин позвала, весь какую-то красивую куплю. К проблескам остается тоска, и я осознаю, что это не имеет ничего общего с реальным человеком. У меня закрыта потребность в родительской любви, потому что я понимаю, что этой связи уже не будет никогда».

ПО ТЕМЕ

Безумие и отвага: угадайте, кто вы в родительском чатике?
09 сентября 2019, 09:00

«Мама знает лучше!»: психолог дает вредные советы, как воспитать «ребёнка мечты»
27 августа 2019, 18:08

Анна Богданова
Обозреватель

Дети · Психология · Родители

112 · 2 · 6 · 8 · 64

КОММЕНТАРИИ 674

ЧИТАТЬ ВСЕ КОММЕНТАРИИ

Написать комментарий...

Гость
Войти

Отправить